

março



**Em março espetam-se as rocas  
e sacham-se as hortas.**

provérbio popular



A Carne Barrosã – DOP, as Trutas à Moda de Boticas, o Cabrito de Barroso – DOP, o Mel de Barroso – DOP e o “Vinho dos Mortos”, constituem os ex libris da gastronomia local. A Aguardente de Mel, a Batata de Trás-os-Montes – IGP, conhecida por “castanha da terra” e os cogumelos silvestres, cujas variedades são maioritariamente comestíveis, são também riquezas gastronómicas deste Concelho. Os pratos de caça e o pão de centeio cozido nos fornos comunitários, completam o menu desta cozinha barrosã.

#### **Salpicão de Boticas**

Servido com pão centeio às fatias  
Ingredientes: Carnes de Porco  
Modo de Preparação: Para a elaboração do salpicão são utilizadas carnes do lombo e lombelo do porco. Cortadas em pedaços, são colocadas num recipiente, onde são condimentadas e misturadas. Adiciona-se sal, vinho tinto e alho e esta mistura – regionalmente conhecida por Sorsa – permanece em repouso, em locais frescos e pouco húmidos, por um período até 8 dias. A carne condimentada é então enchida em tripas grossas de porco. Posteriormente, passa-se à fase de fumagem e secagem, que dura aproximadamente 30 dias.

#### **Trutas à moda de Boticas**

Ingredientes: Trutas, 1 naco de presunto, azeite ou banha de porco.  
Modo de Preparação: Lavam se, muito bem lavadas, as trutas, sem serem escamadas. Dá-se-lhes um pequeno golpe junto às gueltras para as limpar. Depois de bem limpas, coloca se na barriga um naco de presunto entremeado. Fritam se em azeite ou banha de porco até ficarem loirinhas. Servem se com batatinhas novas cozidas ou com batatas fritas às rodelas e um pouco de salada. Para uma experiência perfeita, acompanhe a refeição com Vinho dos Mortos.

## **BOTICAS**

3, 4 e 5 MAR.  
[www.cm-boticas.pt](http://www.cm-boticas.pt)

#### **Leite Creme à Barrosã**

Ingredientes: Leite, limão, gemas de ovo caseiro, açúcar, farinha e açúcar q.b. para queimar.  
Modo de preparação: Ferve-se o leite com a casca de limão e o pau de canela. À parte batem-se bem as gemas de ovo caseiro com o açúcar e a farinha, junta-se ao leite quente e leva-se ao lume, mexendo sempre até engrossar.  
Verte-se o leite-creme numa taça ou em pratinhos, para arrefecer. Na altura de servir, polvilha-se com açúcar e queima-se com um ferro em brasa. Também pode ser servido simples ou polvilhado com canela.

#### **Animação**

Sugestão de visita com entrada livre: Ecomuseu de Barroso - Museu Rural de Boticas.; CEDIEC . Centro Europeu de Documentação e Interpretação da Escultura Castreja; BNB - Boticas Parque de Natureza e Biodiversidade; PAVT - Parque Arqueológico do Vale do Terva; Centro de Artes Nadir Afonso; Ecomuseu de Barroso - Quinta do Cruzeiro - Covas do Barroso





Em Esposende, a gastronomia tradicional portuguesa tem lugar cativo à mesa dos nossos restaurantes.

O esmero colocado na arte de bem confeccionar e servir grandes repastos, "verdadeiros manjares dos Deuses", refletem a pureza, variedade, genuinidade e tradição da nossa cozinha onde pontificam os produtos alimentares endógenos que caracterizam a nossa dieta atlântica, baseada nos peixes do nosso mar e rios.

Nesta "Terra de Mar" despontam nas ementas, entre outras iguarias, o succulento robalo - assado no forno ou de arroz -, a maravilhosa tainha, o sargo ou um delicioso salmão, sem esquecer o bacalhau e a sardinha cozinhados de "mil e uma maneiras", ou ainda a riqueza dos mariscos da nossa costa e a lampreia, fazem as delícias de todos nós e representam um cartaz gastronómico impar na região e no país.

Na companhia da degustação destes pratos estão os Vinhos Verdes de Quinta, suaves, leves e aromáticos provenientes das encostas soalheiras dos vales do Neiva e do Cávado.

As famosas e adocicadas clarinhas de Fão, as Cavacas ou Folhadinhos rematam uma faustosa refeição.

#### **Arroz de Lampreia**

Ingredientes: 1Lampreia; 1 Cebola grande; 2dl. De azeite bom, 1 Ramo de salsa, 2dl. De vinho tinto, 2 Dentes de alho, 3 rodela de chouriço de carne, Sal, pimenta e cravinho q.b.

Modo de preparação: A lampreia sangra-se suspensa, retirando a tripa e abre-se a cabeça, tira-se o fígado, as ovas e corta-se o rabo. Limpa-se cuidadosamente e corta-se às postas (toros) mergulhando-se em vinho. O sangue deve ser recolhido numa tigela de loiça e emulsionado em vinagre e

vinho. Deixa-se marinar 2h com o sangue, vinho, sal, pimenta, alho e salsa. No tacho coloca-se a cebola picada, água, chouriço e os toros da lampreia escorridos. Refoga 10min. Retira-se a lampreia e acrescenta-se a calda com água. Quando ferver, lança-se o arroz e quando estiver quase pronto deita-se o sangue. Ao ir para a mesa junta-se a lampreia. Deixa-se ficar um "arroz a fugir".

#### **Clarinhas de Fão**

Ingredientes: chila, Açúcar, 6 gemas de ovos, farinha, Manteiga, sal, pingue, rilada, açúcar moído ou "icing sugar".

Modo de preparação: Coze-se a chila depois de descascada e tirada a "tripa". Esfia-se e deixa-se de molho 2 dias. Em seguida espreme-se, pesa-se e põe-se igual porção de açúcar. Vai ao lume o açúcar até ganhar ponto de rebuçado, seguidamente deita-se

chila e depois de estar em ponto leve, retira-se do lume e mistura-se as gemas necessárias (6 gemas aproximadamente).

Massa Tenra: Põe-se uma porção de farinha num alguidar, abre-se uma cova ao meio e deita-se nela um pouco de manteiga. Vai-se amassando, colocando uns golos de água tépida temperada com sal. Amassa-se bem e depois de repousar um pouco, estendem-se os pastéis e recheiam-se com a chila. Vão a fritar em pingue e rilada e, finalmente, polvilham-se com açúcar moído ou "icing sugar".

#### **Animação**

Consultar programa específico em: [www.visitesposende.com](http://www.visitesposende.com)

# ESPOSENDE

3, 4 e 5 MAR.

[www.visitesposende.com](http://www.visitesposende.com)



A abundância de milho levou à utilização deste cereal na gastronomia regional. Os milhos representam o ex-libris gastronómico do concelho de Ribeira de Pena e podem ser "esfuçados", quando elaborados com carne de porco, "escornados", se levarem carne de vaca, ou mesmo "esgravatados", se acompanhados com carne de galinha. Caso incluam na receita as três carnes, chamam-se Milhos "ricos".

O "Fim de Semana Gastronómico dos Milhos" é certamente a desculpa perfeita para conhecer a riqueza paisagística da região, aventurar-se nas mais surpreendentes atividades desportivas em comunhão com a natureza e conhecer o património do concelho, numa aventura que certamente criará memórias inesquecíveis.

#### Milhos Ricos

Ingredientes: 1kg de entrecosto de vitela, 1 kg de entrecosto de porco, 1 chouriço de sangue, 1 salpicão, 1 pé de porco ou meia orelheira com beija, e 1 galinha pequena. Para os milhos: 2 tigelas grandes de milhos limpos (triturado), 1 cebola, 2 dentes de alho, 3 colheres de sopa de azeite, sal.

Modo de Preparação: Cozer a galinha em água e sal, bem como todas as carnes depois de bem limpas. Quando estiverem cozidas, introduzem-se na mesma panela os chouriços e o salpicão. Para os milhos: põe-se a lume com água, uma panela de fundo espesso. Ao ferver, juntam-se os milhos bem lavados e isentos de casca. Vão-se mexendo com uma colher de pau para não mexer no fundo. Quando estiverem quase cozidos e se apresentarem espessos, acrescenta-se a água das carnes. Numa frigideira, faz-se o

refogado com azeite, o alho e a cebola, podendo juntar uma colher de vinagre. Depois de apurado, juntam-se os milhos, retifique os temperos e serve-se num prato coberto com alguns pingos de limão.

#### Chila no Forno

Ingredientes: 800 gramas de chila, 1 almoçadeira de água, 1 almoçadeira de açúcar. Ponto de fio (quando começar a pegar, 10 ovos (gemas) passados num coador.

Modo de Preparação: coloca-se a chila no tacho, a calda e as gemas, vão ao lume sempre a mexer. Quando levantar fervura, vai para um prato de ir ao forno e polvilha-se com canela. Leva amêndoa a gosto. Vai ao forno a gratinar.

## RIBEIRA DE PENA

3, 4 e 5 MAR.  
[www.cm-rpena.pt](http://www.cm-rpena.pt)

#### Animação

Exposição dos Milhos no Posto de Turismo;

- Entrada gratuita em todos os museus;

- Entrada gratuita no Parque Ambiental;

-10% de desconto em todas atividades do Pena Aventura Park, mediante apresentação de um comprovativo dos restaurantes e/ou alojamentos aderentes ao evento.





A gastronomia no concelho de S. João da Pesqueira está recheada de iguarias cujos segredos de confeção se perdem nos memoráveis tempos dos nossos avós, em receitas saboríssimas de culinária, raras vezes passadas a papel. O município é rico na sua imensa variedade e qualidade gastronómica. Os típicos pratos e doçarias regionais são justamente afamados pelo facto de nada ser deixado ao acaso, nunca perdendo aquele toque de rusticidade e autenticidade primitivas. São inúmeros os pratos típicos da região, dos quais se destacam o célebre cabrito assado, arroz de cabidela, bacalhau assado, feijoada à transmontana, entre outros.

#### Peixes do Rio

Ingredientes: Peixes vários, sal, óleo para fritar. Molho: colorau, sal, polpa de tomate, pimenta, alho, vinagre, pi-

ri-piri, vinho branco e louro.

Modo de Preparação: Temperam-se os peixes com sal e leva-se a fritar em óleo bem quente. Num tacho colocam-se o colorau, polpa de tomate, alho picado, piri-piri. Uma folha de louro, sal, pimenta, um pouco de vinagre e vinho branco. Leva-se ao lume para ferver durante 20 minutos. O molho serve-se à parte, e vai-se regando ao gosto do consumidor.

#### Cabrito Assado com Arroz de Miúdos

Ingredientes (Para 6 a 8 pessoas): cabrito pequeno, sal, 4/5 dentes de alho picados, 3 folhas de louro cortadas, 1 ramo de salsa, 250 ml de vinho branco, 150 ml de cerveja (opcional), 1 colher de sopa de colorau doce, 300ml a 400ml de azeite, 200ml de água morna, 1/2 limões, pimenta branca, pimenta preta, tomilho, alecrim, 250

gr de toucinho salgado ou fumado (cortado em tiras finas), 250 gr de chouriço (cortado às rodelas)

Modo de Preparação: Lavar muito bem o cabrito. Limpar o bedum das pernas através de um pequeno corte (bola de sebo da parte inferior das pernas. Temperar o cabrito com sal grosso. Colocar numa assadeira.

Fazer a marinada: azeite, água morna, pimenta branca e a preta, colorau doce, alhos picados. Barrar o cabrito com esta marinada (exterior e interior). Colocar o cabrito numa assadeira. Regar com o sumo de limão e colocar os limões cortados (depois de espremidos) na assadeira. Colocar o louro, as pontas do alecrim, o tomilho, o toucinho e o chouriço. Regar com o vinho branco e a cerveja. Colocar na mesma assadeira as batatas em volta do cabrito (caso necessite de colocar as batatas noutra assadeira o tempero

é igual). Levar ao forno previamente aquecido, tendo o cuidado de virar o cabrito quando começa a ficar louro e mexer as batatas, sempre que necessário acrescentar água morna e um pouco mais da marinada.

Arroz de miúdos

Ingredientes: 1 kg de miúdos frango, 400 kg de arroz, 1 cebola grande, 2 dentes, 0,5 dl de azeite, 1 pitada de pimentão doce, 1 folha de louro, salsa, sal e pimenta q.b.

Modo de Preparação: Arranje os miúdos de frango e leve-os a cozer num litro de água temperada com sal, pimenta, pimentão doce, folha de louro e a salsa. Deixe cozer até os miúdos ficarem macios. Retire do lume e reserve. Descasque e leve a cebola e os dentes de alho, pique tudo, deite num tacho, junte o azeite, leve ao lume e deixe refogar até ficar douradinho. Adicione o arroz, envolva e deixe aquecer muito bem, mexendo sempre. Regue com 8 dl do caldo de cozer os miúdos, junte mais água quente se for necessário, e depois mexa e deixe cozer durante 15 minutos. Adicione, então, os miúdos e deixe cozer durante mais 5 minutos. Retifique os temperos, retire do lume e sirva decorado a gosto.

Nota: Se o cabrito não for pequeno (superior a 5kg) deve deixá-lo a mari-

nar numa bacia com água, limão às rodelas, alhos, folhas de louro, vinho branco e um pouco de sal, durante umas outras. Também pode fazer o mesmo para um cabrito pequeno.

#### Milhos Doces

Ingredientes (10 pessoas): 250g sêmola de milho, 250g açúcar amarelo, 10dl leite, 5dl água, raspas de laranja e limão, sal a gosto, 1 pau de canela, canela em pó

Modo de Preparação: Lave a sêmola de milho para não ficar nenhum resíduo de casca grossa e escorra bem. Coloque num tacho a cozer em lume brando, a sêmola, a água, o pau de canela, as cascas da laranja e do limão e o sal. Mexa sempre com uma vara de arames para não criar grumos. Deixe cozer, cerca de 8 minutos. Adicione o leite aos poucos e continue a mexer, até obter a consistência desejada. Por fim, junte o açúcar e deixe dissolver bem. Retire do lume, deite em taças pequenas ou numa travessa. Deixe arrefecer um pouco e decore com canela.

#### Animação

Ranchos Folclóricos, Bandas Filarmonicas, Acordeões, Concertinas e outras atividades integradas na Festa dos Saberes e Sabores do Douro.

S. JOÃO DA PESQUEIRA

3, 4 e 5 MAR.

[www.sjpesqueira.pt](http://www.sjpesqueira.pt)





O conelho de Torre de Moncorvo, possui uma gastronomia variadíssima, sendo o Borrego Terrincho, um produto com denominação de origem protegida, pertencente à raça Churra da Terra Transmontana. O maneio tradicional destes animais, que se alimentam sobretudo de ervas espontâneas, confere à carne características de gustação diferenciadas.

Da abundância de amêndoa na região, surge a confeitaria tradicional da Doçaria. Sendo o Bolo de Amêndoa uma das iguarias mais apreciadas desta arte, que tem passado de geração em geração. A sua feitoria apresenta uma combinação de amêndoa com vários aromas o que lhe confere um paladar único e inesquecível.

#### **Folhado de Borrego da Churra**

Ingredientes: 2 kg de borrego estufado e desfiado; 1 massa folhada fresca; 1 ovo; 1 tomate; 2 cebolas médias; 2 dentes de alho; louro q.b.; vinho branco (1 copo); azeite q.b.

Modo de Preparação: O borrego é estufado com a cebola, alho, tomate, azeite, vinho branco durante aprox. 1 hora para ficar macio e poder desfiar. Depois de desfiado, estende-se a massa folhada, recheia-se com o borrego, pré aquece-se o forno a 180º, pincela-se a massa folhada depois de fechada, com gema de ovo batido e com o forno quente 20 minutos a cozer.

#### **Borrego Terrincho**

Ingredientes: borrego; azeite; dentes de alho; sal e pimenta branca.

Modo de Preparação: Numa tijela mistura-se o azeite, os alhos, o sal e a pimenta. De seguida, unta-se o borrego

com o molho preparado e reserva-se durante algum tempo. Coloca-se na grelha a carne voltando-a uma ou duas vezes. Serve-se com batata cozida com casca.

#### **Bolo de Amêndoa**

Ingredientes: 15 Ovos; 500 gr. de Amêndoa; 300 gr. de açúcar; 200gr. farinha; 1 cálice de Vinho do Porto; canela q.b. e uma colher de chá de fermento. Creme: 600gr. de açúcar; 200 cl. água e 30 gemas.

Modo de Preparação: A Amêndoa é moída com a casca. Bate-se o açúcar com a farinha e a amêndoa. Bater 10 claras em castelo. Reservar as gemas. Em seguida, envolvem-se as 15 gemas e as claras em castelo, à mistura anterior, junta-se o vinho do Porto, a farinha com o fermento e a canela. Por fim, leva-se ao forno a cozer a 160º, numa forma bem untada.

Quando cozido, cobre-se ou abre-se ao meio e recheia-se com o creme. Preparação do creme: leva-se a água a ferver com o açúcar até fazer ponto de pérola. Retira-se do lume e misturam-se as gemas energicamente. De seguida, volta ao lume até ficar um creme espesso.

#### **Animação**

Visita aos Núcleos Museológicos: Museu de Arte Sacra (Rua da Misericórdia); núcleo Museológico da Fotografia do Douro Superior (Rua da Misericórdia); núcleo Museológico da Casa da Roda (Rua da Misericórdia); centro de Estudos Judaicos Maria da Assunção Carqueja e Adriano Vasco Rodrigues (Rua Nova); museu do Castelo (Rua Tomás Ribeiro); Basílica menor Nossa Senhora da Assunção; Eremitério Nossa Senhora da Teixeira, Sequeiros (Açoreira), Torre

## TORRE DE MONCORVO

3, 4 e 5 MAR.

[www.cm-moncorvo.pt](http://www.cm-moncorvo.pt)





Vila Nova de Gaia, cidade entre rio, mar e terra, enlaça harmoniosamente tradição e modernidade. A tradição, refletida nas festas, nas romarias do Concelho, na gastronomia e na vivência das gentes das vilas piscatórias que assumem os usos e costumes da vida do mar, demonstram o orgulho que é fazer parte deste território.

Nos dias 3, 4 e 5 de março Vila Nova de Gaia convida-o a embarcar numa viagem dedicada aos "Fins de Semana Gastronómicos" – Edição 2023, onde pode saborear o menu eleito que tem como entrada "Tripinha enfarinhada com molho de francesinha", o inovador "Bacalhau com Vinho do Porto", finalizando com o doce típico de romaria "Velhotes com uma bola de gelado de Vinho do Porto".

São diversas as especialidades gastronómicas de Gaia, uma terra que se diferencia pela sua riqueza em sabores.

#### **Tripinhas Enfarinhadas com Molho de Francesinha**

Ingredientes: 2 limões, cominhos q.b., farinha de milho, sal e pimenta a gosto, tripas de porco frescas, banha.

Modo de Preparação: De véspera, lave muito bem as tripas em várias águas deixando-as de molho com rodélas de limão. Mudar a água várias vezes. No dia seguinte, volte a lavar as tripas, enxugue-as e vire-as do avesso. Envolve-as em farinha de milho misturada com pimenta e cominhos até umas das extremidades e volte a virá-las. Mergulhe as tripas em água a ferver, temperada com sal durante alguns minutos, para uma cozedura rápida. Escorra-as depois e corte-as em rodélas largas (cerca de 5 cm). Frite-as em banha e sirva-as.

O molho da Francesinha:

Ingredientes: 1 cebola, 1 c. sopa de azeite, 1 dente de alho, 1 folha de lou-

ro, ½ malagueta vermelha, ½ lata de tomate pelado, 100 ml de cerveja, 50 ml de vinho branco, 100 ml de água, 1 c. chá de molho inglês, ½ cubo de caldo de carne 1 c. chá de amido de milho, 1 c. chá de vinho do porto, 1 c. chá de sal.

Modo de Preparação: Refogue a cebola picada no azeite. Adicione o alho picado, a malagueta e a folha de louro. Acrescente o tomate, a cerveja, o vinho, a água, o molho inglês e o caldo de carne. Adicione o amido de milho diluído em água fria e o vinho do porto. Deixe arrefecer 5 minutos. Triture com varinha mágica.

#### **Bacalhau com Vinho do Porto**

Ingredientes: 4 lombos finos de bacalhau demolhados, 8 batatas grandes, 100 g de farinha, 2 cebolas, 3 dentes de alho, 2 ovos m, 100 ml de leite, 100 ml de Vinho do Porto, 100 ml de azei-

te, 3 colheres (sopa) de vinho branco, 2 colheres (sopa) de vinagre, 1 colher (sopa) de molho inglês, 1 raminho de salsa, Sal e pimenta preta de moinho q.b., Óleo para fritar.

Modo de Preparação: Descasque as batatas, corte-as em rodélas finas e reserve-as no frigorífico, dentro de água. Seque bem o bacalhau com papel absorvente, corte cada lombo em 2 ou 3 pedaços e elimine a pele e as espinhas visíveis. Descasque as cebolas e os alhos, corte em rodélas e refogue num tacho com o azeite. Adicione os vinhos, o vinagre, o molho inglês, sal e pimenta, deixe apurar e retire do lume.

Numa tigela, prepare um polme misturando os ovos com o leite e depois a farinha. Tempere com sal e pimenta e mexa. Passe o bacalhau por este polme e frite em óleo quente, até ficar dourado. Retire e escorra sobre papel

absorvente. Escorra e seque muito bem as batatas e frite-as no mesmo óleo em que fritou o bacalhau. Retire e escorra da mesma forma. Disponha o bacalhau num prato, espalhe por cima a cebolada e distribua harmoniosamente as batatas. Polvilhe com a salsa picada e sirva de seguida.

#### **Velhotes com Bola de Gelado de Vinho do Porto**

Ingredientes – Doce de Romaria Velhotes. Para o gelado de vinho do porto: 300ml de natas para bater, 2 gemas, 2 claras, 25ml de vinho do porto, 200g de leite condensado.

Modo de Preparação – Ao lume, engrosse 200g de leite condensado com 2 gemas e 25ml de vinho do Porto. Bata 2 claras em castelo com 1 pitada de sal. Reserve. Bata 300ml de natas em chantilly. Envolve as claras com o chantilly e com o preparado de

**VILA NOVA DE GAIA**

3, 4 e 5 MAR.

[www.cm-gaia.pt](http://www.cm-gaia.pt)

leite condensado já arrefecido. Leve ao congelador pelo menos 6h.

#### **Animação**

Consultar programa em:

[www.cm-gaia.pt/pt/eventos](http://www.cm-gaia.pt/pt/eventos)



Os produtos da terra fundem-se numa panóplia diversificada de propostas gastronómicas que enchem a vista e retemperam os apetites mais exigentes. De geração em geração, a gastronomia tradicional evidencia a riqueza de Barcelos, o saber das suas gentes, ora 'temperado' pelos sabores agrestes dos ventos atlânticos e das brisas do Cávado, ora modelado pelos ares da serra minhota. O coração do Minho está aqui refletido num vasto leque de ofertas de uma cozinha de festa, de tradição, de história e devoção espelhada nas iguarias como o bacalhau, a lampreia, o polvo, os rojões, as inconfundíveis e únicas papas de sarrabulho à moda de Barcelos, o arroz pica no chão, o cabrito assado, a vitela assada, o cozido e, claro, o galo assado à moda de Barcelos que rememora a Lenda do Galo e

traz à mesa o cerimonial, a história e o simbolismo dos caminhos de Santiago.

#### **Papas de Sarrabulho à Moda de Barcelos**

Ingredientes: 600 gr de ossos da suã ou da pá, 800 gr de costela, 600 gr de carne fêvera, 1 kg de milharos, 300 gr de farinha milha, 200 ml de sangue de porco, 400 gr de sarrabulho (sangue de porco cozido), água q.b., cominhos q.b. e sal q.b.

Modo de Preparação: Cozer as carnes de porco, os ossos da suã ou os da pá, a costela e a carne fêvera. Quando as carnes estiverem cozidas, retirá-las da panela e separar a carne do osso. Cortar as carnes em pequenos pedaços e colocar novamente na panela tudo a cozer. Adicionar os milharos e deixar cozer. Depois, adicionar a farinha milha para engrossar as papas.

Misturar tudo muito bem e mexer sempre à medida que a farinha vai engrossando para que esta não pegue ao fundo da panela. Desfazer o sarrabulho (sangue de porco cozido) num recipiente e acrescentar na panela. Temperar com cominhos e verter o sangue de porco nas papas.

#### **Galo à moda de Barcelos**

Ingredientes: 1 galo de 3 a 4 kg com miúdos, 1 chouriço, 100 gr de toucinho, 1 kg de batatas, sal q.b., 2 cebolas grandes, alho q.b., 1 ramo de alecrim, 2 folhas de louro, colorau q.b., vinho verde ou aguardente q.b. e azeite q.b.

Modo de Preparação: Limpar o galo, retirar os miúdos e temperar no dia anterior com sal, cebola, alecrim, colorau, alho, louro, aguardente ou vinho verde. Juntar os miúdos, o chouriço e o toucinho e picar tudo, formando uma pasta para o recheio do Galo. À

parte, preparar uma assadeira com rodela de cebola e azeite. Colocar o galo já recheado e as batatas. Levar ao forno para assar durante 3 horas. Acompanhar com arroz e grelos cozidos e salteados em azeite e alho (ou outros legumes e frutas da época).

#### **Leite Creme**

Ingredientes: 6 ovos, 1 l de leite, 6 colheres de açúcar, 3 colheres de amido de milho, 2 cascas de limão, 1 pau de canela e sal q.b.

Modo de Preparação: Num tacho, colocar cerca de 0,5 l de leite com as 6 colheres de açúcar, 2 casquinhas de limão, 1 pau de canela e um bocadinho de sal. Separar as gemas das claras, e, com as gemas, misturar com o restante leite e 3 colheres de sobremesa de amido de milho. Mexer bem e juntar ao restante preparado quando estiver a ferver, e esperar até engrossar.

No final, retirar as cascas de limão e o pau de canela e distribui-se por pratos. Para decorar, deita-se açúcar por cima e queima-se com a fêrrea.

#### **Animação**

11 de março

Manhã – Percurso Pedestre

Tarde – Rota Criativa do Vinho

e da Vinha

Museus gratuitos: Museu de Olaria

Horário: sexta – das 10h às 17h30

Sábado e domingo – 10h às 12h30

- 14h às 17h30

Torre Medieval

Horário: sexta – das 9h30 às 17h30

Sábado e domingo – 10h às 13h

- das 14h30 às 17h30

**BARCELOS**

10, 11 e 12 MAR.

[www.cm-barcelos.pt](http://www.cm-barcelos.pt)



A gastronomia de Lousada é um desfile de preciosas iguarias, com as sopas, saladas e frutas a completarem um naípe de volúpia e encantamento de um banquete tradicional que surge, sobretudo, como a consagração da suculência de uma cozinha respeitadora de um legado de gerações.

Nela se prepara o abastado cozido à portuguesa, o fervilhante arroz de cabidela, a tentadora rojoada com arroz de sarrabulho, a generosa feijoada ou o original bazulaque, guisado de fígado e bofes de carneiro.

O cabrito assado, que também pode ser substituído por anho com o mesmo efeito saboroso, é igualmente uma das mais tentadoras propostas do cardápio lousadense, presente nos principais convívios familiares e nos mais importantes eventos sociais.

À sobremesa, os beijinhos e bolinhos de amor, pão-de-ló, rosquilhos e o

leite-creme queimado surgem como os exemplos mais tentadores de uma doçaria variada, que se estende aos bolos de abóbora, sonhos, rabanadas ou formigos, especialmente recomendados na época natalícia.

#### **Cozido à Portuguesa**

Modo de Preparação: O cozido à portuguesa é um prato usado em qualquer época do ano, mas tem sempre lugar em festa de cerimónia.

Este prato leva muita variedade de carne. Coloca-se uma panela com água a ferver e deita-se-lhe presunto, galinha, salpicão, chouriço, toucinho fresco e carne de vaca. Quando a carne estiver cozida tira-se da panela e parte-se. Deitam-se-lhe as pencas e as cenouras, depois de estarem meio cozidos juntam-se-lhe as batatas.

Este prato serve-se normalmente acompanhado de arroz de forno.

#### **Leite Creme Queimado**

Ingredientes: 1 litro de leite, 6 gemas de ovo, 12 colheres de açúcar, 2 colheres de farinha maizena, 1 casca de limão.

Modo de Preparação: Num recipiente junta-se um pouco de leite com as gemas, a farinha e o açúcar. Mistura-se tudo muito bem. O restante leite é colocado a aquecer juntamente com a casca do limão. Quando levantar ferver, junta-se aos poucos a mistura, mexendo sempre até estar no ponto.

## LOUSADA

10, 11 e 12 MAR.

[www.cm-lousada.pt](http://www.cm-lousada.pt)

#### **Animação**

XIII Festival Internacional de Camélias de Lousada – 11 e 12 de março de 2023

Visitas às quintas produtoras de vinhos, Domingo, dia 12 de março, das 15H00 às 17H00, por reserva.





A gastronomia local é uma prática cultural, onde o concelho de Mirandela oferece ao visitante a harmonia dos seus pratos tradicionais e o acolhimento em visitar a oferta cultural.

O concelho de Mirandela oferece um vasto leque de opções gastronómicas e de produtos endógenos, onde a Alheira de Mirandela representa a identidade do povo, tornando-se num Símbolo local.

#### **Torrada de Azeite**

Uma fatia de pão regional torrado, regado com 0,30 ml de Azeite Virgem Extra DOP.

#### **Alheira de Mirandela**

Enchido tradicional fumado, feito de carnes diversas (de porco e de aves, podendo levar carne de caça, de vaca, salpicão ou presunto) cozidas e condimentadas (sal, alho e colorau doce e/ou picante), azeite de Trás-os-Montes e pão regional de trigo. Tem formato de ferradura, cilíndrico e cor alaranjada. O comprimento é variável (20 a 25 cm), o diâmetro vai de 2 a 3 cm e o peso de 150 a 200g; o invólucro é constituído por tripa seca de vaca ou de porco. A carne deve constituir pelo menos 60% e o pão um máximo de 25% do total de matérias-primas. O sabor é característico destacando-se a condimentação com alho que

estará na origem da sua designação de alheira. A fumagem é feita com lume brando de madeira de oliveira, ou de quercíneas, durante um período inferior a oito dias. Servir com batata a murro e grelos, regado com Azeite DOP Transmontano.

#### **Pudim de Azeite**

Ingredientes: 10 ovos, 1,5 l de leite, 5 dl de leite condensado, 10 dl de azeite Virgem Extra, 700 gr de açúcar, 1 cálice de vinho do Porto, raspa de laranja, 1 colher de farinha Maizena.

Modo de Preparação: Bater 10 ovos, adicionar 1,5 lt de leite, 5 dl de leite condensado, 10 dl de azeite virgem extra, 700 gr de açúcar, 1 cálice de vinho do porto, raspa de uma laranja e uma colher de farinha Maizena; mistura-se tudo com uma varinha. Derreter 300 gr de açúcar até ficar em caramelo para barrar a forma. Por fim adicionar

o azeite e mexer durante 5 minutos. Cozer em banho-maria durante 20 minutos. Depois de frio retirar da forma.

#### **Animação**

- Festival Gastronómico da Alheira de Mirandela
- Museu Municipal Armindo Teixeira Lopes
- Museu da Oliveira e do Azeite
- Ecoteca

**MIRANDELA**

10, 11 e 12 MAR.

[www.cm-mirandela.pt](http://www.cm-mirandela.pt)





A Gastronomia de Arcos de Valdevez apresenta iguarias e sabores únicos. A "Carne da Cachena com o Arroz de Feijão Tarreste" é o prato de eleição. A Cachena é a mais pequena raça bovina portuguesa e uma das mais pequenas do mundo; é autóctone, de extrema rusticidade e de pastoreio livre, sobretudo na Serra da Peneda/Soajo; o tipo de carne obtida resulta de um equilíbrio absoluto entre o sistema de produção utilizado e as características da própria raça; distingue-se pela sua tenrura e sabor únicos, apresentando cor rósea, clara ou pálida, vermelho claro ou escuro, de acordo com a idade do animal, bem como pouca gordura intramuscular, sendo profundamente succulenta. Está certificada como "Denominação de Origem Protegida- DOP".

O Arroz de Feijão Tarreste é um tipo de Feijão rasteiro, semeado em con-

junto com o milho. Podemos encontrá-lo em diversas cores e aspectos; são feijões miúdos, de pele fina com formato de rim; apresenta uma grande variabilidade de padrões e cores, onde predominam os beges, mas que também incluem os brancos, amarelos, castanhos, pretos e vermelhos, com padrão liso ou rajado; tem na sua composição nutricional altos valores de fibra bruta e de ácidos gordos, o que pode contribuir para a redução dos níveis plasmáticos de colesterol e triglicéridos, características que o tornam um "Alimento Funcional".

Mas o Território de Arcos de Valdevez é também o Cabrito à moda do Soajo, tenro dos retouços do Mezio, com Ervas Aromáticas e o "Cozido à Soajeira", com os enchidos e fumados caseiros, acompanhado dos frescos e capitosos vinhos verdes. Nas doces sobremesas tradicionais, o destaque

vai para os "Charutos dos Arcos", distinguidos como uma das 7 maravilhas Doces de Portugal, acompanhados com a Laranja de Ermelo; mas temos também de destacar o Bolo de Discos, o Bolo de Mel e os não menos conhecidos "Rebuçados dos Arcos". São todos estes sabores que esperam por si em Arcos de Valdevez!

#### **Alheira de Carne da Cachena**

A alheira é um enchido tradicional fumado que contém pequenos pedaços de vários tipos de carne e de pão. Salienta-se na Alheira dos Arcos a utilização da carne da vaca da raça Cachena, autóctone da região. Sabor muito agradável, levemente fumado, muito característico. Normalmente é consumida grelhada ou assada (previamente deve ser picada com um palito ou alfinete), mas também pode ser confeccionada frita.

#### **Carne da Cachena com Arroz de Feijão Tarreste**

A Carne da Cachena - DOP - Denominada de Origem Protegida, temperada com sal q.b. e grelhada, confeccionada na hora fica com um aspeto succulento e apetitoso, acompanhada do com o Arroz de Feijão Tarreste.

Ingredientes: 250 gr. de feijão tarreste, carne de porco com osso (chispe ou 1 naco de toucinho fumado ou rojões, 400 gr. de arroz, 1/2 dl de azeite ou 1 colher de sopa de banha, 1 cebola, 2 dentes de alho, 1 folha de louro, pimenta e sal q.b.

Modo de Preparação: Ponha o feijão de molho de um dia para o outro. Coza o feijão em água, juntamente com as carnes. À parte faça um refogado com a cebola picada, os dentes de alho picados, a folha de louro, os rojões ou o toucinho e o azeite ou banha. Retire as carnes da panela onde cozeram e coloque-as num tacho. Adicione-lhes o refogado, que deve estar bem apurado. Acrescente a água do feijão necessária para cozer o arroz. Tempere de sal e pimenta a gosto. Pode acrescentar as carnes partidas em bocados.

#### **Bolo de Discos**

Ingredientes: 8 claras, 250 gr. de açúcar, 250gr. de miolo de amêndoa com pele, manteiga para untar q.b. Para os ovos moles: 8 gemas, 8 colheres de sopa de açúcar. Para decorar: 30 gr. de miolo de amêndoa pelada e torrada, picada ou cortada em lamelas, fios de ovos, açúcar de pasteleiro.

Modo de Preparação: Bata as claras

em castelo. Adicione pouco a pouco o açúcar e continue a bater até a massa estar bem firme. Moa a amêndoa sem lhe tirar a pele e adicione-a ao preparado. Unte com manteiga formas redondas baixas, todas iguais e cubra cada uma delas com uma camada fina desta massa. Espalhe com uma espátula para alisar a superfície. Coza em forno de temperatura média (cerca de 18º). Depois de cozidos, desenforme os discos sobre uma superfície para o cobrir e prepare uma calda leve. Retire-a do lume e deixe-a esfriar um pouco. Passe as gemas por um passador de rede fina e adicione-as à calda anterior, mexendo sempre. Leve a lume muito brando (utilize o banho-maria), sem nunca deixar de mexer, até a mistura espessar. Coloque um primeiro disco sobre o fundo e um prato de serviço e cubra-o com uma camada dos ovos moles. Sobreponha um outro disco e repita este procedimento, devendo terminar com um disco sem cobertura. Polvilhe-o com bastante açúcar de pasteleiro e com amêndoa torrada. Em volta disponha alguns fios de ovos para decorar.

#### **Animação**

Mostra de Artesanato e Mercado de Sabores.

Tocata pelos Restaurantes Aderentes.

Rota dos Vinhos de Arcos de Valdevez (Inscrições: Espaço "Vinhos & Sabores",

T. 258 247 323,

Email. [vinhos.avevez@gmail.com](mailto:vinhos.avevez@gmail.com))

## ARCOS DE VALDEVEZ

17, 18 e 19 MAR.

[www.visitarcos.pt](http://www.visitarcos.pt)



Em Gondomar a gastronomia é preservada e transmitida às gerações atuais e vindouras por sábios cozinheiros que apuraram os aromas da terra e os sabores do rio. Nos braços do rio Douro, Gondomar espera por si no mês de março, em pleno Festival do Sável e da Lampreia, convidando-o a saborear a tradição à mesa.

#### **Arroz de Lampreia**

Ingredientes: Lampreia, vinho maduro tinto, alho, louro, salsa, sal, cravinho, pimenta, cebola, azeite, arroz  
 Modo de Preparação: Amanha-se a lampreia e faz-se uma vinha de alho com o sangue, o vinho maduro tinto, o alho, a salsa e o louro. Tempera-se com sal, pimenta e cravinho. Leva-se um tacho ao lume com o azeite e a cebola picada. Deixa-se alourar um pouco e junta-se a lampreia com o molho (previamente coado); deixa-se cozinhar um pouco e acrescenta-se o arroz. Retificam-se os temperos e deixa-se cozer cerca de 15 minutos. Serve-se imediatamente.

#### **Coração de Gondomar**

Ingredientes: Massa folhada, doce de abóbora, nozes, creme pasteleiro e creme de ovos.  
 Modo de Preparação: Misturar os 2 cremes. Com a massa folhada estendida moldar 2 corações; sobre um dos corações colocar a mistura dos cremes, por cima, colocar o doce de abóbora e as nozes e cobrir com o outro coração. Pincelar com ovo e levar ao forno a 180º. Depois de cozido, pincelar com geleia de abóbora.

## **GONDOMAR**

17, 18 e 19 MAR.

[www.cm-gondomar.pt](http://www.cm-gondomar.pt)

#### **Animação**

- Museu Municipal da Filigrana de Gondomar, Entrada gratuita  
 Tel.: 224 664 310 | 932 003 358  
 Horário de fim de semana - sábado: 09h00 - 12h30 / 14h00 - 17h30  
 Email: [turismo@cm-gondomar.pt](mailto:turismo@cm-gondomar.pt)  
 - Visita guiadas com provas de vinhos, exclusivo durante este Fim-de-semana:  
 - Produtor do Vinho Gundimarus  
 Dia 18 de março - 15h00  
 Rua do Casal, 67 | 4420-068 Gondomar, Tel.: 965 641 756, Visita gratuita mediante marcação prévia, até ao dia 17 de março, através telm: 932 006 341 - 932 003 358 | [turismo@cm-gondomar.pt](mailto:turismo@cm-gondomar.pt). Mínimo 6 pessoas | Máximo 25 pessoas  
 - Produtor do Vinho Encosta da Murteira





Póvoa de Lanhoso preserva pratos que são verdadeiros embaixadores da região e motivo de orgulho das suas gentes. A mulher minhota cultivou a arte de saberes e sabores, criando receitas simples que nos tocam na memória sensorial: o tempero da avó, a sobremesa da mãe. Receitas e segredos transmitidos através de gerações. Terra de gado livre, possui afamada carne e outros cultivos com que se sublimam pratos como o "cabrito assado", os bifes, o sarrabulho, os rojões e o "arroz de pica-no-chão".

#### **Cabrito à S. José**

Ingredientes: cabrito (5 a 5,5kg), vinho branco de qualidade (q.b.), cebola (2) um generoso fio de azeite, sal (q.b.), folha de louro, pitada de pimenta, dentes de alho (8), batatas.  
Modo de Preparação: Prepare o cabrito e tempere com o vinho branco, alho, pimenta, louro, sal e azeite. Deve preparar-se e deixar na marinada de véspera. Numa assadeira, fazer cama com as cebolas cortadas às rodelas e colocar o cabrito, compor com batatas para o acompanhamento. Envolver a marinada. O cabrito deve ir ao forno, de preferência a lenha, por 90 a 120 minutos.

#### **Rochas do Pilar**

Ingredientes: ovos, gemas, açúcar, coco, amêndoa e baunilha  
Modo de preparação: Pastel criado e confeitado por pasteleiro local. O modo de preparação não é público.

#### **Animação**

O fim-de-semana gastronómico da Póvoa de Lanhoso insere-se nas festas do concelho, em honra de S. José. A gastronomia e os vinhos são elementos congregadores das festas. O cabrito é de presença obrigatória na mesa povoense e os vinhos verdes compõem a harmonia da mesa. Esta festividade, que marcam o arranque das festas e romarias do Minho, conta com um programa diversificado que é composto desde os concertos de música e espetáculos de animação, a momentos solenidade, de etnografia e de encontro de gerações. Em 2023, venha as festas de S. José da Póvoa de Lanhoso e sente-se a mesa com a gente.

**PÓVOA DE  
LANHOSO**

17, 18 e 19 MAR.  
[www.povoadelanhoso.pt](http://www.povoadelanhoso.pt)





A riqueza da gastronomia armamarense encontra a sua maior inspiração na variedade dos produtos endógenos. Aqui, os segredos da cozinha tradicional aliam-se às novas técnicas de confeção para darem origem a pratos únicos, aromáticos e cheios de sabor.

#### **Esferas de Alheira com Puré de Maçã**

**Ingredientes:** alheiras, queijo amanteigado, pão ralado, 1 ovo, óleo para fritar. Para o puré: 3 maçãs golden, 3 colheres de sopa de água, Canela em pó, 1 colher de sopa de manteiga. **Modo de Preparação:** Retire a pele às alheiras, molde as esferas e recheie com queijo amanteigado. Passe-as pelo pão ralado, pelo ovo batido e novamente pelo pão ralado. Frite-as em óleo quente, retire e deixe escorrer sobre papel absorvente. Descasque as maçãs, corte-as em pedaços peque-

nos. Em seguida, derreta a manteiga num tacho, adicione os cubinhos de maçã, a água e uma pitada de canela em pó. Deixe cozinhar até que as maçãs se desfaçam. Triture com a varinha mágica até obter a consistência desejada. Por fim, emprate as esferas e o puré de maçã a gosto e sirva quente ou frio.

#### **Cabritinho Recheado**

**Ingredientes:** Ingredientes para o tempero do Cabrito – 1 cabrito pequeno, 4 dentes de alho, 1 dl de azeite, salsa, 1 raminho, sal q.b., colorau q.b., hortelã q.b., 2 copos de vinho branco, 3 folhas de louro. Junte o alho, a salsa, o azeite, o sal, o colorau e o vinho branco e tempere o cabrito com esta mistura. No fim coloque a hortelã e o louro. Deixe repousar durante 2 horas. **Ingredientes para o recheio:** 1 dl de azeite, 1 cebola, 2 dentes de alho, os

miúdos do cabrito, batatas cortadas aos cubos, azeitonas.

**Modo de preparação:** Leve ao lume um recipiente com o azeite, 1 cebola e 2 dentes de alho picados e deixe refogar. Introduza os miúdos do cabrito cortados aos bocadinhos, batatas cortadas em cubos e as azeitonas. Deixe refogar, tempere com sal, pimenta, um pouco de noz-moscada e salpique com vinho branco. Deixe cozinhar.

Recheie o cabrito com o estufado de miúdos, costure-o e perfure-o em vários lugares com um espeto. Coloque-o no forno já quente até que o cabrito esteja dourado e assado.

#### **Maçã Assada com Queijo, Noz e Mel**

**Ingredientes:** Maçãs, Queijo de cabra, Nozes, Mel. **Modo de Preparação:** Escolha a variedade de maçã a gosto. Corte ao

meio e retire o caroço. Leve a assar no forno a 180 graus com um fio de vinho generoso. Retire do forno, coloque no centro uma rodela de queijo de cabra e por cima metade de uma noz. Derrame pelo queijo e noz uma colher de mel. Leve novamente ao forno por mais 5 minutos. Pode comer-se quente ou fria.

#### **Animação**

Consulte a agenda cultural do município em: [www.cm-armamar.pt](http://www.cm-armamar.pt) Pode fazer o PR Douro e Cister, a Rota da maçã de montanha, os Passeios de Charrete. Pode ainda visitar a Igreja Matriz de São Miguel de Armamar (MN), o Centro Interpretativo da Mulher Duriense, o Monte e capela de São Domingos em Fontelo, o Passeadouro da Folgosa, o Miradouro e ermida de Nossa Senhora da Piedade.





Os pratos típicos do concelho de Terras de Bouro estão relacionados com as suas características de “montanha” e com os produtos hortícolas que a terra oferece, dos quais se salienta as couves, os feijões e as batatas, consumidos de forma simples em sopas e cozidos. A carne de cabrito, cujo sabor característico se deve a alimentação dos animais, torna-se ainda mais bem assada nos fornos a lenha. A carne de porco, a mais consumida pelos habitantes do concelho, e salgada e comida durante todo o ano.

#### **Pataniscas de Bacalhau**

Ingredientes: 2 postas de bacalhau demolido finas ou 1 posta do lombo; 2 chávena farinha de milho; 1 cebola; 4 ovos; 1 ramo salsa; q.b. sal e pimenta; azeite ou óleo para fritar.

Modo de Preparação: enxugue o bacalhau já demolido, limpe-o de peles e espinhas e desfie-o bem. Escolha, lave e pique a salsa muito fina até que tenha 2 colheres de sopa bem cheias. Descasque e pique muito bem a cebola. Numa tigela, mexa os ovos e coloque a farinha, mexendo com uma colher de pau; acrescente um pouquinho de água se vir que está uma massa muito consistente. Mexa bem e depois junte o bacalhau já desfiado, a salsa, a cebola e tempere com sal e pimenta. Numa frigideira larga, leve a aquecer o azeite ou o óleo. Depois de estar quente, deite colheradas de massa separadas umas das outras.

Espalme-as com um garfo e vire-as quando estiverem louras para fritarem do outro lado. Depois de fritas retire-as e escorra-as em papel absorvente e frite mais até acabar a massa.

#### **Cozido de Couves com Feijão à Terras de Bouro**

O Cozido de Couves com Feijão é composto por feijão (amarelo) e couves-galegas dos quinteiros das terras altas e expostas ao frio da região de Bouro. As carnes são de porco, “bichorro” medrado das lavaduras gordas. Não havendo qualquer tipo de refogado na sua confeção, as couves são cozidas juntamente com as diversas carnes e fumeiro, cuja gordura e o tempero necessário para lhe dar paladar. O feijão amarelo e cozido a parte, juntando-se tudo na mesma travessa que vai ser posta na mesa.

#### **Aletria**

Deita-se 1kg de aletria a cozer em água com 1 colher de sopa de azeite. Quando estiver meia cozida, retira-se e vai a acabar de cozer em leite com açúcar. Logo que cozida, retira-se e poe-se a escorrer. Em panela a parte, poe-se a ferver 1/2 litro de leite com a casca de limão, 12 flores de laranjeira, 12 ovos, 100g de amêndoas. Quando pronto, envolve-se neste molho a aletria cozida, e vai de novo a ferver em lume brando. Deixa-se arrefecer e serve-se polvilhada de canela enfeitada com amêndoas.

#### **Animação**

Entradas Gratuitas: Museu de Vilarinho da Furna, Museu da Geira Romana, Porta do Parque Nacional da Peneda-Geres.

## TERRAS DE BOURO

24, 25 e 26 MAR.  
[www.cm-terrasdebouro.pt](http://www.cm-terrasdebouro.pt)





Terá a oportunidade de saborear a tradição e o paladar de produtos genuínos e de singular qualidade de uma cozinha autêntica, sobressaindo o Bacalhau à Felgueiras e o Pão de Ló de Margaride numa harmonização perfeita com os Vinhos Verdes das marcas de Felgueiras. Não resista à tentação e reserve a sua mesa num dos restaurantes que lhe sugerimos aproveitando para se divertir e para degustar doçaria/vinhos no Festival de Pão de Ló. Para que possa usufruir de toda a experiência reserve o seu quarto, a preços promocionais, no conforto do alojamento desta terra acolhedora. Venha experimentar, saborear e sentir... Felgueiras!

#### **Presunto com Broa**

Ingredientes: presunto e broa.

As tradições da produção fazem do presunto e da broa um petisco muito apreciado em Felgueiras.

#### **Bacalhau à Felgueiras**

A eleição do bacalhau como base para o prato identitário da gastronomia de Felgueiras resultou de uma pesquisa aprofundada. Faltava um prato identitário, que harmonizasse a tradição com a inovação, inspirado e criado pelo orgulho, vocação e talento felgueirense, o "Bacalhau à Felgueiras"!

Ingredientes: Receita para 4 pessoas. 4 postas de bacalhau de 200g/300g, 1 kg de batata, 100g de cebola branca, 30g de cebola roxa; ½l de azeite, 400g de grelos, 50g de alho, 50g de salsa; ¼ l de vinho de Felgueiras (vinhão), 1 colher de mel de Felgueiras,

20 g de pimento amarelo, 20g de pimento verde, 20g de pimento vermelho, 200ml de vinagre de vinho tinto de Felgueiras, 100g de espargos verdes frescos de Felgueiras, 20g de kiwi (desidratado) de Felgueiras, sal, pimenta, 2 amores-perfeitos com as cores da bandeira de Felgueiras - amarelo e púrpura.

Modo de preparação: levar ao forno as 4 postas de bacalhau sobre uma camada de cebola, com azeite e alho em forno a 170 graus durante 10 a 12 minutos. Descascar a batata e levar a cozer, escorrer e esmagar. Juntar azeite e salsa e refritar o tempero. Cozer e saltar os grelos em azeite e alho. Reduzir o vinhão com o mel e deixar arrefecer. Fazer o vinagrete com azeite, vinagre, pimentos, cebola, alho em cubinhos (brunese), juntar espargos laminados na diagonal e refritar de temperos.

#### **Pão de Ló de Margaride**

Ingredientes (para 1 kg): 25 gemas de ovos; 300 g de açúcar; 260 g de farinha.

Modo de preparação: Bater as gemas e o açúcar durante 40 m. Depois juntar a farinha e mexer durante 2 m. Colocar a massa numa forma de barro, não vidrado, forrada em papel adequado e meter ao forno a 280 graus. Aguardar 50 m e estará pronto a ser apreciado.

#### **Animação**

Festival do Pão de Ló – 14.ª Mostra Internacional de Doce Tradicionais – 01 e 02 de abril de 2023 na cidade de Felgueiras. O programa é rico e diversificado: degustações de doçaria, show-cookings, vinhos e licores; ateliers, concertos, visitas guiadas às rotas do românico e do turismo industrial, entre outras experiências que lhe dedicamos.



**FELGUEIRAS**

31 MAR., 1 e 2 ABRIL

[www.visitfelgueiras.com](http://www.visitfelgueiras.com)





A gastronomia reflete a identidade de um povo. Em Valpaços está muito relacionada com os produtos regionais, repletos de características próprias do mundo rural.

A gastronomia Valpacense destaca-se por reunir a riqueza, diversidade e a qualidade da terra fria e da terra quente transmontana. O melhor azeite do mundo é aqui produzido sendo ingrediente de eleição, que compõe a base da gastronomia local. O afamado Folar de Valpaços IGP dispensa apresentações, bem como os milhos, o fumeiro, as várias receitas de bacalhau, a posta, entre outros que quem prova não esquece.

#### **Folar de Valpaços (IGP)**

Ingredientes: farinha trigo, ovos, Sal, fermento de padeiro, azeite, manteiga, linguiça, salpicão, presunto, toucinho cortados a gosto.

Modo de preparação: falando de especialidades gastronómicas de Valpaços, no topo da lista surge, inevitavelmente, o FOLAR de Valpaços. Num recipiente junte o sal e os ovos e bata tudo. Numa taça, dissolva o fermento com um pouco de água morna. Adicione a farinha à mistura de sal e ovos. Junte depois os restantes ingredientes. Misture tudo e bata energeticamente até formar uma bola de massa elástica. Deixe essa bola de massa levedar até dobrar de tamanho e ganhar algumas bolhas. Corte a massa levedada em porções. Estenda a massa, recheie com as carnes e enrole a massa. Coloque a massa numa forna untada com manteiga e deixe a levedar por cerca de 30 a 40 minutos. Por fim, leve ao forno a cerca de 200º durante 30 a 40 minutos.

#### **Feijoada à Transmontana**

Ingredientes: cebola, alho, louro, feijão, linguiça, pé de Porco, presunto, salpicão, azeite, focinho e orelha de Porco, malagueta e sal.

Modo de preparação: É um prato tradicional da cozinha portuguesa, típico de Valpaços. Na véspera deve colocar o feijão de molho em água fria. As carnes fumadas mantêm-se num recipiente à parte. No dia da confeção deve-se cozer o feijão demolhado. Noutra panela cozem-se as carnes e depois de bem cozidas partem-se em pedaços. Refoga-se a cebola e após junta-se o feijão com a água da cozedura. Juntam-se também as carnes com alguma água da sua cozedura. Verifica-se o sal e juntam-se os restantes ingredientes, deixando-se apurar em lume brando. Normalmente é acompanhado com arroz branco.

#### **Bolo de Castanha**

Ingredientes: castanhas, açúcar, ovos, fermento em pó, margarina, chocolate

Modo de preparação: Cozem-se as castanhas DOP (Denominação de Origem Protegida) da Padrela. Retira-se da água depois de cozidas, reduz-se a puré, que deve equivaler a 500 gr. Numa tjeira, misture 250 gr açúcar, com cinco gemas, duas colheres de fermento em pó, 125 gr de margarina derretida e por fim o puré de castanhas. Bata as claras em castelo e misture ao preparado anterior. Verta para uma forma untada e forrada de papel vegetal também untado de manteiga e leve ao forno a 180º, por cerca de 40- 45 minutos. O bolo é húmido e delicioso. Adicionalmente pode levar uma cobertura de chocolate.

#### **Animação**

A Feira do Folar de Valpaços - realiza-se este ano pela 22.ª vez. São três dias de festa para mais de 100 mil visitantes, onde estará em destaque o Folar de Valpaços IGP, único com esta designação, além de outros produtos endógenos que o concelho tem para oferecer através de cerca de uma centena de expositores e tasquinhas regionais. O programa compreende provas desportivas, com o passeio de BTT e o Raid TT - Rota do Folar. A animação está garantida com a atuação de grupos e ranchos folclóricos, programas de televisão em direto, animação musical, com bombos e concertinas, entre outros. De destacar, ainda, os espaços de Showcooking, acompanhado da melhor gastronomia regional e vinhos. Não pode deixar ainda de visitar a Casa do Vinho e Loja Interativa de Turismo, no centro de Valpaços.





Viana do Castelo é conchelo afamado no que toca à boa gastronomia portuguesa. Para além dos inúmeros pratos de bacalhau, dos quais se destaca o “Bacalhau à Viana”, são também dignos de realce o peixe fresco e o marisco, sempre acompanhados do inigualável Vinho Verde. Para sobremesa, o destaque vai para a conventual Torta de Viana.

#### **Patanisca de Bacalhau**

Ingredientes: 2 postas de bacalhau demolhado finas ou 1 posta do lombo; 2 chávena farinha de milho; 1 cebola; 4 ovos; 1 ramo salsa; q.b. sal e pimenta; azeite ou óleo para fritar.

Modo de preparação: Enxugue o bacalhau já demolhado, limpe-o de peles e espinhas e desfie-o bem. Escolha, lave e pique a salsa muito fina até que tenha 2 colheres de sopa bem cheias. Descasque e pique muito bem a cebola.

Numa tigela, mexa os ovos e coloque a farinha, mexendo com uma colher de pau; acrescente um pouquinho de água se vir que está uma massa muito consistente. Mexa bem e depois junte o bacalhau já desfiado, a salsa, a cebola e tempere com sal e pimenta.

Numa frigideira larga, leve a aquecer o azeite ou o óleo. Depois de estar quente, deite colheradas de massa separadas umas das outras. Espalme-as com um garfo e vire-as quando estiverem louras para fritarem do outro lado. Depois de fritas retire-as e escorra-as em papel absorvente e frite mais até acabar a massa.

#### **Bacalhau à Viana**

Ingredientes: 220 gr de bacalhau em posta, 30 gr cebola, 2 dentes de alho, Pimentão-doce / colorau q.b, 150 gr de batata, 100 gr couve portuguesa, 1 fatia de broa, ½ L de azeite.

Modo de Preparação: Confitar o bacalhau com a cebola em meia-lua e alho picado e pimentão-doce (cozer em baixa temperatura no azeite). Cozer a batata com pele e alourar no mesmo azeite (às rodela grossas). Cortar uma fatia de broa e fritar em azeite. Saltear a couve cozida em azeite e alho. Dispor no prato ou travessa com disposição adequada. Decorar com azeitona (pasta de azeitona) e salsa.

#### **Torta de Viana**

Ingredientes: 10 gemas, 4 ovos inteiros, 200gr de açúcar, 170gr de farinha, Aroma de laranja ou limão.

Modo de Preparação: Batem-se as gemas com o açúcar e deita-se a raspa de limão ou laranja, conforme o gosto. Batem-se também as claras em castelo e junta-se à massa. A seguir, deita-se a farinha, que deve ser peneirada, bate-se levemente, e vai ao

forno em tabuleiro forrado com papel. Não se deve deixar cozer de mais para não ser difícil de enrolar.

Recheio: 4 gemas, 100gr de açúcar. O açúcar é posto em ponto brando, deita-se nas gemas já batidas e vai ao lume a levantar fervura. Desenforma-se a massa sobre um pano polvilhado com açúcar pilé. Recheia-se a torta com o doce de ovos e enrola-se cuidadosamente.

#### **Animação**

1 de abril

– Feirão da Patanisca - Venda de produtos gastronómicos locais e animação por Grupos Folclóricos do conchelo de Viana do Castelo, Local: Praça da República, das 10h00 às 17h00, Org.: AGFAM Apoio: Câmara Municipal de Viana do Castelo; Visita a Adegas de Produtores locais e Provas de Vinho - Limitado a 16 pessoas, Org.:

Produtores de Vinho. Apoio: Câmara Municipal de Viana do Castelo. 2 de abril

– Animação musical pelas ruas do Centro histórico de Viana, Org.: Câmara Municipal de Viana do Castelo; Vinhos a Bordo, Passeio de barco pelo Rio Lima com prova de vinhos e degustação de produtos regionais, limitado a 16 pessoas. Neste fim-de-semana, aproveite para visitar o Museu do Traje, o Museu de Artes Decorativas, o Centro de Mar, o Navio-Hospital Gil Eannes e os Núcleos Museológicos dispersos pelo conchelo de Viana do Castelo. Consultar programa específico e agenda cultural em [www.cm-viana-castelo.pt](http://www.cm-viana-castelo.pt)



## **VIANA DO CASTELO**

31 MAR., 1 e 2 ABRIL

[www.cm-viana-castelo.pt](http://www.cm-viana-castelo.pt)



Vila Nova do Foz Côa é conhecida pelos excelentes vinhos, azeites e amêndoa, mas também por outros produtos de excelência como o pão, que é a base de muitos pratos locais, como as migas de tomate, de peixe e pilongas, as azeitonas, alcaparras, enchidos e queijos de ovelha e cabra. Da sua rica gastronomia fazem ainda parte o peixe do rio, pratos de caça e um conjunto alargado de produtos endógenos, diferenciadores, doados pela natureza em vários períodos do ano, que carregam história e cultura, e que refletem as dificuldades sentidas pelas gentes do passado, mas que hoje fazem as delícias de quem os saboreia. São eles: azedas, acelgas, beldroegas, espargos, ou os chamados "coiros" mais conhecidos por dente-de-leão. A batata esmagada está presente em quase todas estas iguarias.

#### **Omelete de Espargos (Revolto de Espargos)**

Ingredientes: Espargos, ovos, cogumelos, presunto.

Modo de preparação: Os espargos selvagens, dependendo do clima, abundam na região nos meses de março a maio, sendo um produto que se encontra em quase todas as mesas dos restaurantes locais, em omeletes, ovos mexidos, migas ou a acompanhar outros petiscos como chouriço.

#### **Esmagado de Batata com Azedas**

Ingredientes: A zeda é uma planta brava, oferecida pela natureza, que entrou na gastronomia local desde tempos imemoriais, em salada ou acompanhada de batatas esmagadas com azeite, como acompanhamento de pratos de carne ou peixe do rio, outra iguaria característica da região, dada a proximidade com o Rios Douro e Côa.

#### **Telha de Amêndoa com Gelado**

Ingredientes: Amêndoa.

Modo de preparação: A amêndoa é um dos produtos mais característicos da região, que motivou a classificação de Foz Côa como capital da Amendoeira, sendo por isso um ingrediente presente em vários pratos e sobremesas. Neste fim de semana é possível ser saboreá-la em forma de telha crocante, a acompanhar com gelado também de amêndoa.

Na confeção da telha, adiciona-se à amêndoa farinha, claras de ovo e açúcar.

#### **Animação**

O fim de semana gastronómico contará com um workshop gastronómico, mostra de produtos regionais, provas de vinho e azeites nas adegas, animação de rua e um espetáculo musical.

